



Elisabeth Fischer

## Basenfasten to go

Wochenpläne & Meal Prep mit  
**95 Rezepten**

144 Seiten

Broschur, 16,8 x 24 cm

EUR 22,00

ISBN 978-3-7088-0859-8

Kneipp Verlag Wien

**ET 16. Dezember 2024 (Sperrfrist)**

Basenfasten ist eine **sanfte Methode**, den Körper in Balance zu bringen, das Bindegewebe zu stärken und **Gewicht zu verlieren** - ganz ohne Hunger und mit Genuss. „Ich komme vom Kochen, nicht vom Fasten“, bringt die Autorin **Elisabeth Fischer** ihr Credo auf den Punkt.

**Basenfasten to go** macht mit den **erprobten Fasten-Programmen** und **95 alltagstauglichen Rezepten**, die richtig gut schmecken und sich ganz einfach vorbereiten lassen, Lust auf diese nachhaltige, vegane Ernährung. Ob im Büro, an der Uni, mit Kindern oder auf Reisen: Basenfasten ist **in allen Lebenslagen umsetzbar**, schont die Umwelt und ist preisgünstig.

*Mit Meal Prep, Lebensmittellisten und Resteverwertung*

## UNKOMPLIZIERT & SCHNELL

- **Kilos runter, Energie rauf - mit Basenfasten to go!**
- **Überall und jederzeit: alle Fastenbenefits ohne Hungern**
- **Vier Programme, 95 Rezepte - nachhaltig, vegan, preisgünstig**

**>> [Hier geht's zum Buch](#)**

## BLICK INS BUCH

### Das Prinzip in drei Sätzen

*Beim Basenfasten gibt es keine undurchschaubaren Regeln. Die medizinischen Grundlagen dafür lassen sich in drei Sätzen erklären:*

1. Gemüse, Kräuter, Früchte und Kartoffeln sind basenbildend und tragen entscheidend zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts bei.
2. Beim Basenfasten wird das Essen (fast) ausschließlich mit diesen Naturprodukten zubereitet und kann darum eine latente Übersäuerung ausgleichen.
3. Dank der fettarmen Zubereitung nimmt man bei diesem Reinigungsprozess erfreulicherweise auch noch ab.



### Zimtkarotten aus dem Ofen

o o | Pro Portion: 144 kcal, 1 g E, 1 g F, 31 g KH

**600 g junge Karotten, längs halbiert**  
**2 TL Öl**  
**1/4 TL gemahlener Zimt**  
**1 EL Haselnüsse, gehackt**

→ Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

→ Karotten nebeneinander auf das Blech legen, mit Öl bestreichen, mit Zimt würzen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Mit Haselnüssen bestreuen und weitere 10 Minuten backen. Die Zimtkarotten zum Beispiel mit der Quitten-Vanille-Creme essen.

Aus: **Basenfasten to go!**, Elisabeth Fischer, Kneipp Verlag 2024, *Fotos: Nina Zorčić*

Die erfolgreich Kochbuchautorin **Elisabeth Fischer** hat schon einige Bestseller zum Basenfasten im Kneipp Verlag geschrieben und begeistert mit alltagstauglichen, Rezepten für köstliches Abnehmen. Als Wegbereiterin der vegetarischen Küche bringt sie frischen Wind in die Küche und zeigt, wie gesunde Ernährung einfach gelingt. Ihre Bücher inspirieren zu genussvollem und bewusstem Kochen, ganz ohne Hungern und Stress.